

ABSTRAK

MUHAMMAD MULYARMAN. NIM 6141111054 “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu Tahun 2018”. (Pembimbing : SUHARJO). Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2018.

Penelitian ini di latar belakang dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Panai Hulu. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII Tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan metode survey. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 60 siswa yang terdiri dari 32 siswa putra dan 28 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu Tahun 2018 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: baik sekali 0% (0 siswa), baik 1,67% (1 siswa), sedang 56,67% (34 siswa), kurang 41,66% (25 siswa), dan kurang sekali 0% (0 siswa). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari jumlah 32 siswa putra baik sekali 0% (0 siswa), baik 1% (1 siswa), sedang 32% (19 siswa), kurang 20% (12 siswa), dan sangat kurang 0% (0 siswa). Sedangkan dari jumlah 28 siswa putri baik sekali 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang 25% (15 siswa), kurang 22% (13 siswa), dan sangat kurang 0% (0 siswa). Secara keseluruhannya tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu Tahun 2018 masuk dalam katagori kurang.